

# Guía para Dejar de Fumar

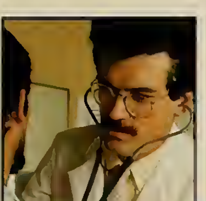


*Por su Salud y su Familia*

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES
Servicio de Salud Pública
Instituto Nacional de Salud

# Guía para Dejar de Fumar

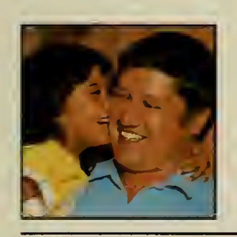
Temas











## Opiniones de los Fumadores acerca de esta Guía



"Usé las fotografías de esta Guía para hablar a mis hijos sobre el cigarrillo."



"Me gustó esta guía porque revela los secretos que usaron los fumadores para dejar el cigarrillo."



"Esta guía muestra lo peligroso que es el cigarrillo para mi cuerpo y para mi familia."



"Los consejos de estas páginas me ayudaron a decir 'No' cuando me ofrecen un cigarrillo."

# ¡BIENVENIDO!

*La Guía para Dejar de Fumar* presenta las técnicas más efectivas para dejar de fumar basadas en las experiencias de personas latinas.

En las páginas que siguen usted encontrará:

- Información que ha resultado de estudios científicos y médicos.
- Técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar.
- Respuestas a las preguntas más comunes sobre los efectos del cigarrillo y sobre cómo dejar de fumar.

## Razones para Dejar de Fumar





"Por verguenza: el cigarrillo daña la dentadura, produce mal aliento y hace que la ropa huela mal."



"Cuando fumaba y practicaba deportes, me cansaba muy rápido, me faltaba aire, energía, y no rendía bien."



"Cuando estaba embarazada dejé de fumar porque ponía en peligro la salud de mi bebé."

## Razones para Dejar de Fumar



"Me propuse dejar el cigarrillo porque quiero vivir más años y ver crecer a mis nietos."



"Desde que no hay cigarros en la casa, he notado que la salud de mi familia ha mejorado."



"Dejé el cigarrillo por mis niños, les daba mal ejemplo y les molestaba el humo."



"Le digo a mi mamita que no fume, porque se puede enfermar."

El cigarrillo perjudica gravemente su salud



*Su salud mejorará al dejar de fumar*

## ¿Por qué Debo Dejar de Fumar?

Todo fumador tiene sus propias razones para querer dejar el cigarrillo. ¿Cuáles de las siguientes razones son las más importantes para que usted deje de fumar?

**Mejorar mi salud**

- Tener menos resfriados y tos
- Tener menos problemas con la digestión
- Respirar mejor
- Sentirme con más energía

**Evitar problemas graves de salud en el futuro**

- Evitar el cáncer
- Evitar las enfermedades del corazón

**Cuidar la salud y el bienestar de mi familia**

- Dar un mejor ejemplo a mis niños
- Prevenir las enfermedades en mis hijos
- Mejorar las relaciones con mis seres queridos
- No malgastar el dinero
- Evitar los incendios y las quemaduras de los muebles
- Vivir muchos años para poder apreciar a mis hijos

**Mejorar mi apariencia física**

- Eliminar el mal aliento
- Tener un sabor más agradable en la boca
- Tener menos arrugas en la cara
- Quitarme el color amarillo de los dientes y de los dedos
- Evitar quemaduras en la ropa

## ¿Cómo Afecta el Cigarrillo a mi Salud?

### Los venenos del cigarrillo afectan a todo el cuerpo



# ¿Cómo Afecta el Cigarrillo a mi Salud?

El humo del cigarrillo contiene más de 1.000 productos químicos altamente tóxicos como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, la nicotina, y el plomo. Los venenos del cigarrillo afectan:

**La sangre**

Los venenos del cigarrillo obstruyen las arterias produciendo derrames cerebrales y ataques cardíacos.

**La digestión**

Los venenos del cigarrillo dificultan la digestión causando úlceras en el estómago y exceso de acidez.

**Los huesos**

El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio aumentando el riesgo de fracturas en los huesos.

**Los órganos sexuales**

Los venenos del cigarrillo bajan la fertilidad y el deseo sexual, y aumentan el riesgo de abortos.

**El cuerpo**

El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce dependencia del cuerpo al cigarrillo.


Gordon Hewlett, fotógrafo

*Pulmón normal*


Gordon Hewlett, fotógrafo

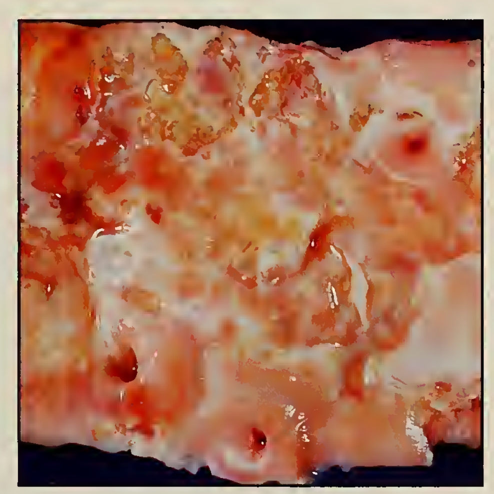
*Pulmón con tumor canceroso*

**Los venenos del cigarrillo afectan el sistema respiratorio**

El fumar causa problemas para respirar, bronquitis crónica, enfisema, cáncer de la garganta, la boca y los pulmones.



*Arteria normal*



*Arteria de un fumador*

**Los venenos del cigarrillo afectan el corazón**

La nicotina del cigarrillo hace trabajar más rápidamente al corazón causando ataques cardíacos.



*Piel normal*



*Piel de un fumador*

**Los venenos del cigarrillo afectan la piel**

Estos venenos disminuyen el oxígeno en la sangre, produciendo cansancio, dolores de cabeza y arrugas.

## ¿Cómo Afecta el Cigarrillo a mis Seres Queridos?

Usted le da mal ejemplo a los niños



*Los niños aprenden tanto lo bueno como lo malo*

## ¿Cómo Afecta el Cigarrillo a mis Seres Queridos?

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas que usted ama. El fumar perjudica a:

**Las mujeres embarazadas**

- Las mujeres que fuman durante el embarazo aumentan el riesgo de que sus bebés nazcan con defectos físicos y pesen menos.

**Los niños**

- Al respirar el humo del cigarrillo, los niños sufren más ataques de pulmonía, resfriados, infecciones del oído, bronquitis y enfermedades respiratorias.
- Los niños aprenden a fumar viendo a los adultos.
- Al enfermarse a causa del cigarrillo, el fumador no puede cumplir con las obligaciones familiares.

**Otras personas**

- Las personas que viven o trabajan con un fumador tienen más riesgos de sufrir cáncer del pulmón y otras enfermedades.
- El fumar puede crear muchos disgustos entre parientes por las molestias del humo y porque los familiares se preocupan por la salud del fumador.

# ¿Qué Gano si Dejo de Fumar?

Usted tendrá mejor salud, más dinero y más amor



*Dejar de fumar es el mejor regalo para su familia*

Muchos estudios médicos demuestran que al dejar de fumar su cuerpo empieza a mejorarse casi inmediatamente aunque usted haya fumado por muchos años. Al dejar de fumar, usted tendrá:

**Mejor Salud**

- Su cuerpo eliminará los venenos del cigarrillo, disminuyendo el riesgo de sufrir cáncer o ataques cardíacos.
- Sus brónquios y pulmones se limpiarán haciendo más fácil la respiración.
- Usted tendrá menos resfriados y congestión nasal.
- Se cansará menos ya que su cuerpo recibirá más oxígeno.

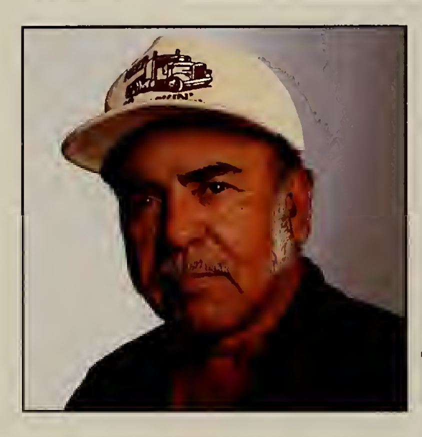
**Más Dinero**

- Ya no malgastará el dinero comprando cigarrillos.
- Aumentará su productividad y su nivel de energía.
- Ahorrará el dinero gastado en medicinas y en médicos por culpa del cigarrillo.

**Más Amor**

- Su familia lo mirará con más respeto.
- Los niños no aprenderán de usted el hábito de fumar.
- Su familia no se enfermará por causa del cigarrillo.

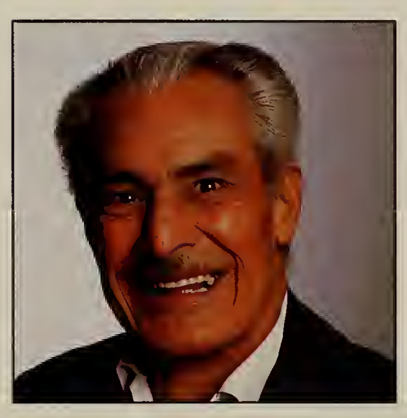
# 2



"Dejar de fumar me fué fácil porque me hice el firme propósito de dejarlo y tuve mucha fuerza de voluntad."



"Cambié el cigarro por otras actividades más saludables como el deporte, jugar con mis hijos, y caminar."



"Al no fumar por un día me dí cuenta que sí podía dejar el cigarrillo por completo."



"Me puse a pensar que el humo del cigarrillo se me pegaba a los pulmones, me irritaba la garganta y me daba dolor en el pecho."




"Para dejar el vicio del cigarrillo se necesita un alto grado de hombría."



"No fumar ahorita sino dejarlo para después, hace que a uno se le olvide el deseo."

# ¿Cómo Puedo Usar mi Fuerza de Voluntad para Dejar de Fumar?

Invierta en su Salud




*Compre alimentos en vez de cigarrillos*

## ¿Cómo Puedo Usar mi Fuerza de Voluntad para Dejar de Fumar?

Su fuerza de voluntad es la habilidad de decir NO al cigarrillo. Para probarse a sí mismo que es capaz de dejar de fumar usted puede poner en práctica estas actividades:

**No compre cigarrillos**

Al no tener cigarrillos disponibles, usted fumará menos.

**Espere cinco minutos antes de encender cada cigarrillo**

Cuando sienta el deseo de fumar, espere cinco minutos y verá que el deseo disminuye. Póngase algo en la boca (palillo), o tome algún objeto en la mano (lápiz o moneda) para distraerse, o mastique algo como zanahorias o dulces.

**Fume menos cigarrillos que el día anterior**

Cada día fume tres o cuatro cigarrillos menos que el día anterior. Por ejemplo, si usted usualmente fuma 20 cigarrillos al día, trate de fumar 16 mañana, 12 pasado mañana y así sucesivamente.

**Déje de fumar en sus sitios preferidos**

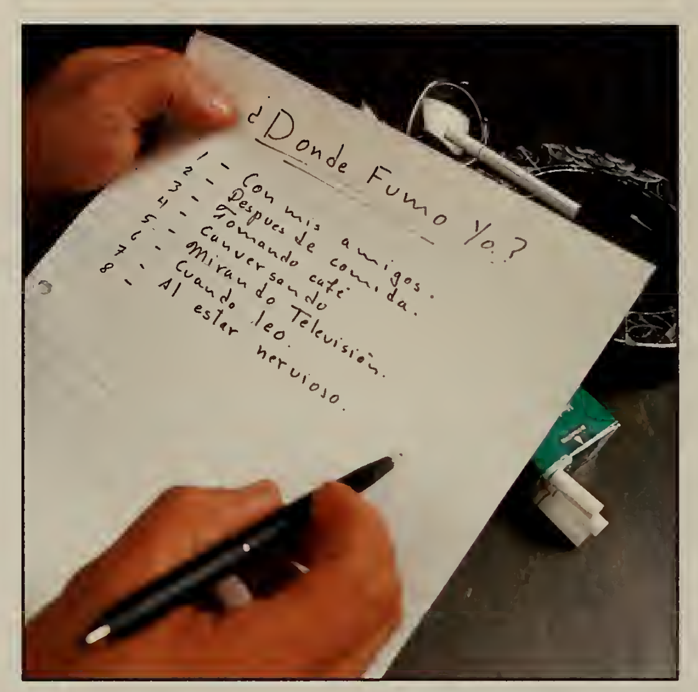
Cada fumador tiene sus sitios donde está acostumbrado a fumar. Escoja uno y déje de fumar en ese sitio. Poco a poco vaya dejando de fumar en sus sitios preferidos.

**Déje de fumar por 24 horas**

Si se siente capaz, hágase la promesa de no fumar en las próximas 24 horas y cumpla esa promesa.

**Dése cuenta del malestar físico que le produce el cigarrillo**

Cada vez que fume, concéntrese en la quemazón en su garganta, el ardor en sus ojos, la náusea, o el dolor de cabeza que le da el cigarrillo. Al concentrarse en estos malestares usted sentirá que el fumar no es tan agradable como usted pensaba.




*Si usted sabe dónde y con quién fuma puede romper más facilmente su hábito*

Fumar es una costumbre, un hábito, algo casi automático que a veces se hace sin pensar. Para romper el hábito, hay que preguntarse:

**¿Dónde fumo?**
- ¿En una fiesta?
- ¿En la casa?
- ¿Después de comidas?

**¿Con quién fumo?**
- ¿Solo?
- ¿En compañía de mis amigos?

**¿Cómo me siento o cuál es mi estado de ánimo?**
- ¿Nervioso?
- ¿Cansado?
- ¿Alegre?



*Este olor desagradable le quitará los deseos de fumar*

## Coleccione las colillas en una botella

Coloque en una botella todas las colillas que encuentre. Añada media taza de agua y tape la botella. Mire todos los venenos a los que se expone al fumar. Cada vez que tenga deseos de fumar, destápela y sienta ese olor tan desagradable.

# ¿Qué Debo Hacer el Día en que Deje de Fumar?



*A partir de hoy no vuelva a fumar*

Cuando usted se sienta capaz de dejar el cigarrillo, lo debe dejar por completo. Ese día usted puede hacer lo siguiente:

**Quite las cosas que le recuerdan el fumar cigarrillos**

Tire todos los cigarrillos. Guarde los ceniceros de la casa.

**Póngase algo en la boca**

Use un pedazo de zanahoria, apio, canela en rama, palillos, clavos de olor, dulces, mentas, o goma de mascar.

**Manténgase ocupado**

Por ejemplo, salga a caminar, vaya al cine, salga de compras, vaya a bailar. Si siente deseos de fumar, cambie de actividad.



*Para aliviar los malestares iniciales, tome muchos líquidos*

Su cuerpo puede estar adicto al cigarrillo y usted puede sentirse mal cuando deje de fumar. Estos malestares desaparecerán en pocos días. Algunas personas se quejan de nerviosismo, insomnio, mal genio, dolor de cabeza, mareos, malestar estomacal y tos. Para aliviar estos malestares físicos:

**Tome mucha agua, jugos, y aguas medicinales**

Estas bebidas incluyen aguas o tés de menta, manzanilla y agua de tilo para limpiar el cuerpo.

**Coma alimentos con alto valor nutritivo**

Incluya vegetales, cereales, frutas, carnes y pescado en sus comidas.

**Limite las bebidas con cafeína**

El café, el té, o los refrescos con cafeína pueden estimular los deseos de fumar.





"En las fiestas con mis amigos siempre digo: ¡gracias, pero el cigarrillo me hace daño!"



"La relajación y el respirar profundamente me han ayudado a evitar el cigarrillo cuando estoy nervioso."



"Me ayudó hablar de los peligros del cigarrillo con mis amigos y decirles que quería dejar de fumar."



"Hacer ejercicios y deporte en vez de fumar me ha hecho sentir como un hombre nuevo."

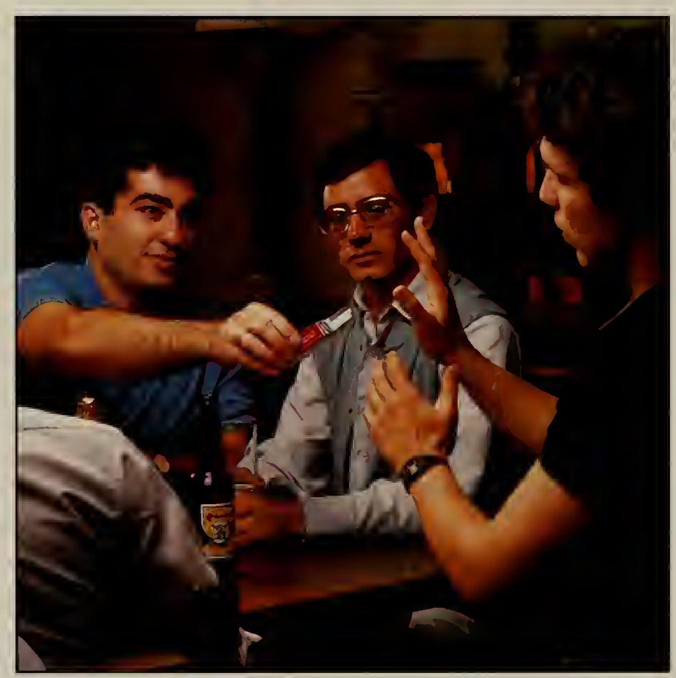


"Yo utilizaba el cigarrillo para calmar los nervios pero me dí cuenta que el fumar me hacía sentir mas nerviosa."



"Me hice el firme propósito de evitar fumar el primer cigarrillo, pues después de uno sigue otro."

## ¿Qué les Digo a mis Amigos si me Ofrecen un Cigarrillo?



*Diga: "No gracias, ya no fumo."*

**Tenga varias respuestas o disculpas preparadas para cuando le ofrezcan un cigarrillo**

Por ejemplo, diga:
"Gracias, pero no quiero fumar."
"Estoy tratando de dejar el cigarrillo."
"El cigarrillo me hace daño."
"Me duele la garganta."

## ¿Qué les Digo a mis Amigos si me Ofrecen un Cigarrillo?

Es difícil controlar los deseos de fumar en las reuniones con los amigos, en las fiestas, en el bar o en la cafetería. Algunas técnicas que le ayudarán en estas ocasiones son:

**Cuéntele a sus amigos y familiares que usted está dejando de fumar**

Es importante decirles a sus amigos y familiares que usted quiere dejar de fumar, y pedirles que no le ofrezcan cigarrillos.

**Pase más tiempo con sus amigos que no fuman**

Cuando uno está tratando de dejar el cigarrillo, es importante tener el apoyo de los amigos que no fuman. Al ver fumar a otras personas, usted puede sentir deseos de fumar.

**Hable del cigarrillo con sus amigos**

Hable con sus amigos y familiares sobre los efectos del cigarrillo en la salud y sobre cómo dejar de fumar.

**Diviértase con sus amigos sin fumar**

Usted puede sentirse alegre, bailar y conversar sin necesidad del cigarrillo.

**Tenga cuidado con el licor**

Use su fuerza de voluntad para controlar las bebidas alcohólicas mientras se acostumbra a no fumar en las fiestas.

# ¿Qué Puedo Hacer para no Fumar si me Siento Nervioso?



*El ejercicio ayuda a calmar los nervios*

A veces usted enciende un cigarrillo para "calmar los nervios" y olvidarse de los problemas diarios. El fumar lo tranquiliza por un momento, pero después de unos minutos los venenos del cigarrillo hacen que usted se sienta tan o más nervioso que antes. Hay varias maneras de calmar los nervios sin necesidad del cigarrillo:

**Haga ejercicio físico**

Caminar es una forma natural de relajación. Invite a un amigo o a un pariente a caminar unas cuadras o salga al parque. Recuerde: "Cuerpo sano, mente sana."

**Piense positivamente**

Sea optimista. Pensar en las cosas bonitas y agradables de su vida le ayudará a calmar los nervios. Recuerde: "querer es poder."



*La respiración profunda le ayudará a relajarse*

**Respire profundamente**

Tome aire lentamente, sosténgalo por unos segundos, y déjelo salir despacio. Repita este ejercicio por lo menos tres veces, relajando al mismo tiempo todo su cuerpo.

**Tome un descanso**

Haga algo que le agrade y sálgase de la rutina. Suspenda por un momento lo que está haciendo, descanse, y luego continúe su actividad.

# ¿Aumentaré de Peso si Dejo de Fumar?



*Quite los pellejos y la grasa de las carnes*

No todos los que dejan de fumar suben de peso. Algunas personas suben, otras bajan, y otras no cambian de peso. A veces las personas pueden subir de peso al dejar de fumar porque su apetito aumenta y las comidas le saben mejor. Estas actividades le ayudarán a controlar su peso cuando deje de fumar:

**Evite las grasas**

Para controlar el peso, usted debe reducir las comidas fritas, la manteca, y las grasas de las carnes. Cuando prepare la comida, quite la grasa de la carne y los cueros o pellejos de los pollos.



*Las verduras y frutas le ayudarán a controlar su peso*

**Coma comidas más saludables**

No hay necesidad de seguir una dieta estricta para no subir de peso. Los vegetales, las frutas, los frijoles (caraotas, habichuelas, judias), las lentejas, las papas, la avena, y el pan integral ayudan a controlar el peso.

**Haga más ejercicio**

Cuando usted hace ejercicio quema más calorías. Haga deporte, camine, haga gimnasia, o suba escaleras en vez de usar el ascensor.



*Sin el cigarrillo usted disfrutará más de la vida*

## ¿Cómo Puedo Vivir sin Fumar?

Muchas de las personas que dejan el cigarrillo comienzan a fumar de nuevo. Para estas personas el dejar de fumar es más difícil de lo que pensaron inicialmente. Sin embargo, lo importante es seguir tratando porque sí se puede dejar de fumar. Hay varias actividades que ayudan a mantenerse sin fumar:

**Piense en lo que está ganando**

Recuerde que al dejar el cigarrillo usted mejora su salud y contribuye al bienestar de sus seres queridos.

**Evite fumar el primer cigarrillo**

Recuerde que "un solo cigarrillo" lo puede conducir nuevamente a fumar.

**Dése cuenta del esfuerzo realizado**

Si vuelve a fumar, usted va a perder todo el esfuerzo que necesitó para dejar de fumar cigarrillos. Siéntase orgulloso de seguir sin fumar.

**Ayude a un amigo fumador**

Muchas personas quieren dejar de fumar y no saben como hacerlo. Cuéntele a sus amigos lo que usted ha aprendido en esta guía.

**No dependa del cigarrillo en situaciones difíciles**

Muchas personas vuelven a fumar cigarrillos cuando están en una situación difícil, o cuando se sienten nerviosas o solas. Si se encuentra en una de estas situaciones, trate de distraerse, de relajarse, de no perder la calma. Recuerde que el cigarrillo no calma los nervios.

**Cambie sus pensamientos de fracaso por pensamientos positivos**

No se desanime. Si tiene pensamientos negativos como "No tengo suficiente fuerza de voluntad" o "Los vicios no se pueden quitar," utilice frases que le ayudarán a triunfar como: "Querer es poder," y "La voluntad puede más que el hábito."

# ¡FELICITACIONES!

Por dejar de fumar usted ha ganado un diploma del *Programa Latino Para Dejar de Fumar.* Escriba su nombre y la fecha en que dejó de fumar en el diploma que acompaña esta guía. Muéstrelo con orgullo a su familia y a sus amigos.




*La felicidad de mostrar su diploma de no fumador*

## Autores

**Fabio Sabogal, Ph.D.**
Universidad de California, San Francisco

**Barbara Marín, Ph.D.**
Universidad de California, San Francisco

**Gerardo Marín, Ph.D.**
Universidad de San Francisco

**Regina Otero-Sabogal, Ph.D.**
Universidad de California, San Francisco

**Eliseo J. Pérez-Stable, M.D.**
Universidad de California, San Francisco

## Diseno

Elizabeth Adler, M.F.A.
Especialista en comunicaciones en salud

## Fotografias

Alex Viarnés

## Agradecimientos

Los autores desean agradecer a Sylvia Correro y Francisco R. Espinoza por el apoyo administrativo, a Rosario Anaya, Jorge López y Gladys Sandlin por su valioso apoyo institucional.

Esta guía no se hubiera producido sin la ayuda de cientos de fumadores de la comunidad latina quienes, con su testimonio, hicieron posible el recopilar las técnicas más efectivas para dejar de fumar. A ellos, nuestros más sinceros agradecimientos.

## Información

**Para más copias de esta Guía o más información sobre como dejar de fumar, llame al:**
Servicio de Información sobre el Cáncer.
Al teléfono: 1-800-4-CANCER
(422-6237)

Esta guía fué preparada por el Programa Latino para Dejar de Fumar, Universidad de California, San Francisco, con la subvención PHS 1 R18 CA39260 del Instituto Nacional del Cáncer, Departamento de Salud y Servicios Humanos. Dirección del programa: 400 Parnassus Avenue, Box 0320, San Francisco, CA 94143, Teléfono (415) 476-8393.

# Guía para Dejar de Fumar



*Los niños aprenden tanto lo bueno como lo malo*

Página 12



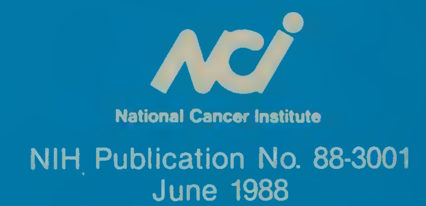
*Diga: "No gracias, ya no fumo"*

Página 26



*Sin el cigarrillo usted disfrutará más de la vida*

Página 32




NIH Publication No. 88-3001
June 1988